

این مواد غذایی را جایگزین غذاهای فرآوری شده کنید

شما می‌توانید بسیاری از غذاهای فرآوری شده از جمله سبزیجات کنسرو شده، میوه‌های یخ‌زده و محصولات لبنی پاستوریزه را به‌عنوان بخشی از یک رژیم غذایی سالم مصرف کنید. با این حال، برخی از اقلام بسیار فرآوری شده مملو از نمک، شکر، مواد افزودنی و مواد نگهدارنده هستند که می‌تواند به سلامت شما آسیب برساند.

به گزارش سایت خبری پرسون، کاهش مصرف غذاهای بسیار فرآوری شده یکی از موثرترین راه‌ها برای بهبود سلامت و افزایش کیفیت رژیم غذایی شماست.

در ادامه به نقل از نشریه پزشکی "هلت لاین" به چند توصیه ساده برای کاهش مصرف غذاهای فرآوری شده خواهیم پرداخت.

* میان‌وعده‌های سالم را در دسترس داشته باشید.

اگر وقتتان کم است، خوردن یک میان‌وعده بسته‌بندی شده در هنگام خروج از خانه ممکن است وسوسه‌انگیز باشد. با این حال، داشتن تنقلات قابل حمل و مغذی می‌تواند انتخاب‌های سالم را آسان‌تر کند. برخی از میان‌وعده‌های سالم عبارتند از میوه تازه، آجیل مخلوط، سبزیجات و حمص و تخم‌مرغ آب‌پز.

* غلات تصفیه‌شده را با غلات کامل عوض کنید.

به‌طور خاص، می‌توانید غلات تصفیه‌شده مانند ماکارونی، برنج، نان و ... را با غلات کامل مانند برنج قهوه‌ای و ماکارونی سبوس‌دار تعویض کنید. غلات کامل نه‌تنها دارای مواد مغذی مهمی مانند فیبر هستند، بلکه اثبات شده که در برابر بیماری‌هایی مانند بیماری قلبی، دیابت و انواع خاصی از سرطان از شما محافظت می‌کنند.

* آب بیشتری بنوشید.

نوشیدنی‌های قندی مانند نوشابه، چای شیرین، آب‌میوه و نوشیدنی‌های ورزشی دارای قند و کالری بالایی هستند اما مواد مغذی ضروری کمی دارند. تعویض تدریجی این نوشیدنی‌ها با آب در طول روز راهی عالی برای کاهش مصرف غذاهای فرآوری شده و بهبود کیفیت کلی رژیم غذایی شما است. می‌توانید آب را با میوه‌های تازه یا سبزی‌ها مخلوط کنید تا طعم و مزه بیشتری داشته باشید.

* سبزیجات بیشتری بخورید.

حداقل یک وعده سبزیجات در رژیم غذایی خود بگنجانید تا مصرف غذاهای سالم و فرآوری نشده را افزایش دهید. این کار می‌تواند به آسانی اضافه کردن اسفناج به تخم‌مرغ‌های هم‌زده، تفت‌دادن کلم بروکلی به‌عنوان یک غذای ساده یا ریختن هویج یا گل‌کلم در سوپ باشد. سبزیجات بسیار مغذی و منابع عالی فیبر هستند و مصرف آنها باعث می‌شود بین وعده‌های غذایی احساس سیری کنید.

* روال خرید خود را تغییر دهید.

زمانی که به فروشگاه مواد غذایی می‌روید، سبد خرید خود را با مواد سالم مانند میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل و حبوبات پر کنید. هنگام خرید حتماً برچسب روی محصولات غذایی مورد علاقه خود را بخوانید. از غذاهایی که دارای مقدار زیادی سدیم، چربی ترانس یا قند اضافه هستند، دوری کنید. منبع: ایسنا